



COLEGIO DE BACHILLERES  
DEL ESTADO DE QUERÉTARO



CUIDADOS DE SALUD ANTE LAS

# OLAS DE CALOR



## RECOMENDACIONES:

- 1 No te expongas al sol por períodos prolongados**
- 2 Toma abundantes líquidos**
- 3 Usa bloqueador solar**
- 4 Viste ropa ligera**  
(el uso del uniforme escolar es opcional durante el semestre 2024-A)
- 5 No realices actividades físicas intensas bajo el sol**
- 6 Consume alimentos frescos**
- 7 Evita lugares cerrados sin ventilación**

Llamar al:



@COBAQ.Oficial @COBAQ\_Oficial COBAQ VIDEO COBAQ.oficial

[www.cobaq.edu.mx](http://www.cobaq.edu.mx)

